

**Шахбазян Эльмира Хачатуровна**

студентка

**Ахмедова Гюнель Рафаэловна**

студентка

Научный руководитель

**Захарченко Анжелика Евгеньевна**

преподаватель

Южно-Российский институт управления (филиал)  
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства  
и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Аннотация:** в статье рассмотрена роль физической активности в жизни человека, отмечено ее положительное влияние на организм. Авторы акцентируют внимание на важности физического воспитания как средства формирования культуры здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровьесбережение.*

В настоящее время неотъемлемой частью каждого человека, который проявляет заботу о своем здоровье, является физическая культура. Также стоит отметить, что у молодежи ввиду внедрения в жизнь компьютеров и смартфонов, значительно снизилась физическая активность, поэтому тема физической культуры актуальна для студентов и школьников.

1. Физическая культура – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, человека в процессе осознанной двигательной активности.

2. Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

3. В процессе физического воспитания педагогические воздействия, а также усилия занимающихся самостоятельно, должны предусматривать развитие физических качеств, обучение двигательным действиям и формирование специальных знаний.

4. Физическое развитие – это процесс изменения форм и функций организма человека вследствие естественного роста, составная часть физического воспитания. В понятие физического развития наряду с такими признаками, как рост, вес, окружность груди, входят также показатели развития основных двигательных качеств (быстрота, сила, выносливость) и способностей к овладению двигательными навыками.

5. Спорт – организованная по определённым правилам деятельность людей (спортсменов), состоящая в сопоставлении их физических и (или) интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе.

6. Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

7. Физиология человека – это наука о функциональной активности животных организмов, в том числе и человека, использующая для её изучения и объяснения методы и понятия биологии, физики, химии, математики и кибернетики.

Понятие физической активности пришло к нам из далекого прошлого. На протяжении своего развития человек занимается трудовой деятельностью, а, следовательно, развивает свои физические качества. Также существует теория, что человек сам в процессе своего развития придумывал упражнения для улучшения физической формы и для более продуктивной трудовой деятельности. Но мы хотим отметить, что данные упражнения еще нельзя назвать полноценной физической активностью, потому что физическая активность – это именно

осознанный подход к улучшению физической формы и здоровья посредством физических нагрузок и упражнений.

Как уже указывалось выше, физическое воспитание – актуальная в наши дни тема. Детей с раннего возраста приучают к физической активности, посредством внедрения в дошкольную программу раздела физической культуры. Важно понимать, что под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, улучшается обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм.

Особое значение имеют движения кистей рук, которые активизируют кору больших полушарий, стимулируют развитие речедвигательного центра. При этом создаются благоприятные условия для созревания лобных отделов мозга, играющих ведущую роль в осуществлении умственной деятельности. Поэтому чем большим количеством разнообразных движений и действий овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, полноценнее осуществляется его развитие. Также правильным шагом в физическом воспитании ребенка будет запись ребенка на спортивные секции, это помогает как поддержанию тела в здоровой форме, так и может предопределить будущее. Важно, чтобы ребенок получал удовольствие от занятий. Заранее определить это невозможно – остается метод проб и ошибок. Это совсем не значит, что стоит ребенку сходить один раз на занятие, сказать, что ему там «не понравилось», и пора идти в следующую секцию. Придите к компромиссному решению: договоритесь о разумном сроке, в течение которого ребенок будет регулярно ходить на этот вид занятий, и если спустя это время, он все равно скажет, что ему не нравится, значит – ищите дальше пути дополнительного развития ребенка.

Сейчас в интернете действительно стремительно распространяется тема спорта. Многие эксперты в этой области делятся с пользователями полезной

информацией на данную тему, преподнося ее в интересном ключе. Например, преподносится информация чем в целом полезен спорт. Приведем некоторые факты тут:

1. Люди, регулярно занимающиеся спортом, обычно пребывают в лучшем настроении, чем те, кто ведёт сидячий образ жизни.

2. Существует прямая связь между физической активностью и познавательными способностями человека: обучение даётся легче тем, кто ведёт активный образ жизни.

3. Занятия спортом улучшают обменные процессы в мозге, способствуя его лучшему функционированию.

4. Благодаря спортивным нагрузкам улучшается кровоснабжение мышц и регуляция их деятельности нервной системой – происходит рост мышечной массы.

5. Как и любое другое регулярное занятие, физические упражнения помогают формированию самодисциплины. Заставить себя заниматься спортом – значит положить начало ее развитию. Спорт играет в этом процессе ключевую роль. Привычка заниматься спортом каждый день поставит в вашем графике отправную точку. Отталкиваясь от нее, вы сможете сделать планирование своих будней более понятным и стабильным. Стоит отметить, что вам легче будет проявить дисциплину в других сферах вашей жизни: вы сможете приучить себя просыпаться каждый день по первому звонку будильника (а иногда даже и без него), приходить на встречи вовремя, выучить новый для себя язык, и так далее.

6. В ответ на физические нагрузки в организме вырабатывается «гормон радости» эндорфин, поэтому после тренировки вы чувствуете себя лучше.

7. Благодаря активному образу жизни скорость обмена веществ в вашем организме дольше остаётся на высоком уровне, что предотвращает старение.

8. Физические нагрузки способствуют расширению и укреплению сосудов, что помогает сохранять их эластичность и нормализовать артериальное давление.

9. Люди, которые регулярно занимаются спортом, менее подвержены простудным заболеваниям.

Все эти факты показывают, что спорт оказывает исключительно положительное влияние на здоровье человека, но не стоит забывать, что и в спорте есть противопоказания, поэтому нужно обязательно консультироваться со специалистами, если физические нагрузки вызывают дискомфорт и впоследствии сопровождаются ухудшением состояния.

Таким образом, мы выяснили, что физическая культура – это неотъемлемая часть жизни и развития человека, ключ к самодисциплине и гарант улучшения работы процессов организма.